หยาดฝน
บนกลีบบัว



หยาดฝนบนกลีบบัว

ถอดจากเทปธรรมะ

โครงการธรรมโอสถ ชุดที่ ๑

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ

สารบัญ

บท : " 'พีร์"
เสียง : อัจฉรา เสรีนิยม
สนับสนุนโดย *คุณลำเจียก สาตรพันธุ์*
เจ้าของโรงเรียนปานะพันธุ์วิทยาฯ
โทร. ๕๑๑-๔๖๓๒, ๕๑๑-๔๙๑๔, ๕๑๑-๓๙๕๖

ตอนที่ ๑
ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นสิ่งที่สรรพชีวิตทั้งหลายไม่พึงปรารถนา แต่ในช่วงชีวิตของเราเราจะต้องเผชิญกับความเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างแน่นอน ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง หนักบ้าง เบาบ้าง เจ็บป่วยในวัยชราบ้าง วัยผู้ใหญ่บ้าง หรือแม้แต่ในวัยเด็กก็อาจจะเจ็บป่วยได้ไม่มีข้อจำกัด ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งกายและใจ ดังที่ท่านผู้ป่วยกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ **เรื่องของร่างกายนั้นแพทย์ท่านจะเป็นผู้บำบัดรักษาให้ แต่ในเรื่องของจิตใจ ทุกท่านจะต้องช่วยตัวเอง** กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เราต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจ็บไข้ได้ป่วย

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุมีความปรารถนาที่จะช่วยเสริมกำลังใจของท่าน โดยการเสนอบทความทางธรรมที่จะช่วยเป็นเพื่อนใจให้ท่านคลายเหงา คลายเศร้า มีความสดชื่นแจ่มใสและมีความเข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น ขอเพียงแต่ให้ท่านสำรวมใจให้สงบเพื่อสดับพระธรรมเทศนาด้วยความตั้งใจ แล้วพินิจพิจารณาหาเหตุหาผล พุทธธรรมของพระพุทธองค์ก็จะเป็นเสมือนยาอีกขนานหนึ่งที่จะช่วยท่านได้ในยามนี้

ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด

ธรรมเทศนา

ของ

พุทธทาสภิกขุ

ที่โมกขพลาราม ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ณ บัดนี้ จะได้แสดงธรรมเทศนาเป็นเครื่องตักเตือนคนเจ็บไข้ จงตั้งใจฟังดังต่อไปนี้

ขึ้นชื่อว่าความเจ็บไข้นี้ พึงเห็นว่าเป็นของธรรมดาที่จะต้องมีมาแก่สังขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ชนิดไหน เพราะเหตุว่าสังขารทั้งหลายจะต้องมีความเปลี่ยน-แปลงไป เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็จะต้องมีการเปลี่ยน-แปลงทั้งขึ้น ๆ ลง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางขึ้น ก็ดูสบายดี แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาในทางลง ก็คือความเจ็บไข้ และเมื่อสังขารทั้งหลายมีอายุมากขึ้น ตามลำดับแล้ว ก็มีแต่จะเปลี่ยน-แปลงไปในทางเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี่แหละคือข้อที่จะต้องมองให้เห็นตามที่เป็นจริง ว่า สังขารทั้งหลายย่อมจะเป็นอย่างนี้เอง

สรุปความได้ว่า ความเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นั้นมันเป็นธรรมดาของสังขารทั้งหลาย

ทีนี้จะได้พิจารณากันต่อไปว่า ความเจ็บไข้นี้มีมาทำไม? ควรจะพิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บไข้มีมาสำหรับจะตักเตือน ความเจ็บไข้ไม่ได้มาสำหรับให้เป็นทุกข์หรือเสียใจ ไม่ต้องมี

เรื่องที่จะต้องเป็นทุกข์ หรือเสียใจ จะเป็นทุกข์หรือเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะ **สังขารต้องเป็นอย่างนั้นเอง** แต่ที่แท้แล้วความเจ็บไข้มิได้มาเพื่อให้เป็นทุกข์ หรือเพื่อให้เสียใจ แต่ว่ามาเพื่อตักเตือนให้ฉลาด มาเพื่อสั่งสอนให้ฉลาด หรือว่ามาเพื่อบอกให้เตรียมเนื้อเตรียมตัวสำหรับการดับไม่เหลือแห่งความทุกข์

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าจะไม่ให้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องอย่าเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร เดี๋ยวนี้ ความเจ็บความไข้มาตักเตือน ได้มาแสดงให้เห็นแล้วว่า มันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าต้องการจะพ้นจากความเป็นอย่างนี้ คือความเจ็บไข้แล้ว ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับ ความดับไม่เหลือ

ความดับไม่เหลือนี้ เป็นความดับของสังขาร อย่ามีเชื้อเหลือมาเกิดอีกต่อไป ถึงแม้ว่าร่างกายยังไม่ทันจะแตกดับ จิตใจก็สมัครดับ เรียกตรง ๆ ว่า สมัครตายเสียก่อนตาย เราจะมีการปลงลงไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าหมดเรื่องแล้ว สิ้นเรื่องกันที

เราจะต้องรู้สึกว่าถ้าจะขืนเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารก็จะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าต้องการจะหยุดจะพักมันก็ต้องไม่เป็นอย่างนี้ ก็ **ดับความรู้สึกของสังขารนั้น ๆ ว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเราเสีย**

สังขารมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ถ้าเราไปยึดถือเอาว่าสังขารเป็นของเรา ความเจ็บไข้มันก็กลายเป็นของเรา เราก็รู้สึกทุกข์ เสียใจและน้อยใจ ถ้ามาตั้งใจกันเสียใหม่ ให้เด็ดขาดลงไปด้วยสติปัญญา หรือด้วยกำลังจิตอันเข้มแข็ง ว่าเรื่องของสังขารก็จงเป็นไปตามเรื่องของสังขาร อย่ามาเป็นเรื่องของเรา

เรื่องของสังขารย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เรื่องที่เราปรารถนานั้นเป็นเรื่อง หยุด เรื่อง ดับ เรื่อง เย็น เป็น นิพพาน จิตจะต้องมองให้เห็นอย่างนี้เสียก่อน จึงจะไม่ถือเอาเรื่องของสังขารมาเป็นเรื่องของเรา ให้สังขารเจ็บไข้ทำลายไปตามธรรมดา จิตไม่ถือเอาความเจ็บ ความไข้ หรือความตาย นั้น เป็นของเรา จิตจะไม่ผูกพันกับความเจ็บไข้และความตาย แต่เปลื้องออกมาเสีย สู่ความเป็นอิสระ

นี่แหละคือคำเตือนของความเจ็บไข้ มันมาเตือน ไม่ได้มาสำหรับให้เราเป็นทุกข์หรือเสียใจ แต่มาเตือนว่า **จงเตรียมตัวไว้ให้พร้อมสำหรับความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกว่าตัวกู ว่าของกู** โดยใจความก็คือ ดับตัวกู ดับของกูเสีย

ตอนที่ ๒
ทุกข์ของกายกับจิต

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

พยาธิสภาพหรือความป่วยไข้ที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ คงทำให้ท่านได้สัมผัสกับทุกขเวทนาทางกาย ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าจะส่งผลกระทบไปถึงสภาพจิตใจของท่านด้วย เนื่องจากกายและจิต เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน สำหรับคนโดยทั่วไปนั้น เมื่อกายมีความสุข ใจก็เป็นสุข เมื่อกายมีความทุกข์ ใจก็เป็นทุกข์ หรือบางที ในทางตรงข้าม เมื่อใจมีความทุกข์เคร่งเครียด หรือวิตกกังวล กายก็อาจมีความผิดปกติไปได้เช่นเดียวกัน แต่ถ้าเราทั้งหลายได้เรียนรู้ว่าแท้จริงแล้ว **ใจนั้นเปรียบเสมือนนาย ส่วนกายนั้นเป็นเพียงบ่าว** เพราะไม่ว่าเราจะคิดดี คิดเลว จะทุกข์จะสุข จะโลดแล่นหรือซัดส่ายไขว่คว้าสิ่งใด ก็ดวงใจดวงนี้แหละที่เป็นผู้คิด ใจดวงนี้แหละที่เป็นผู้รับอารมณ์ รับเวทนาทั้งสิ้น แต่ถ้าหากใจดวงเดียวกันนี้ ได้รับการพร่ำสอนอบรมด้วยปัญญาจนศิโรราบ ยอมรับความจริงว่า สรรพชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลายที่อุบัติขึ้น และดำรงอยู่ในโลกนี้ ล้วนแต่อยู่ภายใต้บังคับของกฎไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้นแล้ว ใจดวงนี้ก็จะยอมรับว่ากายที่เผชิญกับความเจ็บไข้อยู่ในขณะนี้ก็เป็นสิ่งหนึ่ง

ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นความเที่ยงตรงของกฎไตรลักษณ์ นั่นคือ ทำให้เห็นถึงความทุกข์ ความไม่เที่ยง และความไม่เป็นของของตน ที่จะไปบังคับหรือห้ามปรามความเจ็บไข้ได้ เป็นสามัญลักษณะหรือความเป็นธรรมดา ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลายอยู่ เมื่อนั้น ใจจะค่อยคลายความยึดถือเกาะเกี่ยวในกาย ปล่อยกายให้เป็นหน้าที่ของแพทย์และพยาบาลที่ท่านจะให้ความเมตตาแก้ไข แล้วหันมาพัฒนารักษาใจให้มากขึ้น

เพื่อให้ท่านผู้ป่วยทั้งหลายตระหนักถึงความเป็นธรรมดาของชีวิตดังกล่าว มูลนิธิพุทธทาสภิกขุขอนำธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องของกายกับจิต มามอบให้ท่าน ขอให้ท่านพยายามสำรวมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบเพื่อสดับตรับฟังพระธรรมเทศนานี้ แล้วค่อย ๆ น้อมเอาธรรมที่ได้รับฟังมาใคร่ครวญด้วยปัญญาอย่างช้า ๆ ให้เห็นจริง เพื่อท่านจะได้คลายเกลียวความยึดมั่นถือมั่นลง และทุกขเวทนาที่ท่านได้รับอยู่ในขณะนี้ ก็จะบรรเทาลงด้วยเช่นกัน

ทุกข์ของกายกับจิต

โดย พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ
วัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขือน้ำ อำเภอบ้านผือ
จังหวัดอุดรธานี

ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตโดยเฉพาะ แต่มิใช่จิตเป็นตัวทุกข์ ถึงจิตกับความทุกข์อยู่ด้วยกันก็ตาม จิตก็เป็นจิต ทุกข์ก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดไป ธรรมดาสามัญชนโดยทั่วไปแล้วย่อมเข้าใจว่า จิตเป็นตัวทุกข์ หรือว่าจิตเป็นทุกข์ เหมือนกับว่าจิตกับทุกข์ เป็นอันเดียวกัน ถ้าดูแบบผิวเผินแล้วก็เหมือนเป็นเช่นนี้ เพราะจิตกับทุกข์ยังคลุกเคล้าอยู่ด้วยกัน ฉะนั้นความทุกข์จึงอยู่ในจิตโดยเฉพาะ ส่วนธาตุขันธ์ที่ว่าเป็นทุกข์ก็เพราะอุปาทานยึดถือของกิเลสตัณหา อวิชชาเท่านั้น แต่สิ่งเหล่านี้มีอยู่ที่จิตแห่งเดียว ดังคำว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วที่ใจ คำว่าใจเป็นใหญ่นั้น คือเป็นศูนย์รวมของธรรมทั้งหลาย จะเป็นกุศลธรรม-อกุศลธรรม ก็มารวมกันอยู่ที่แห่งเดียว สภาวะธรรมทุกประเภท กิเลสตัณหาน้อยใหญ่มีอวิชชาเป็นผู้นำ ก็ได้มาวางแผนงานกันอยู่ในที่นี้ วิธีวางผังของวัฏฏะ วิธีหมุนเวียนตามกระแสในภพทั้งสาม ก็มาวางกันอยู่ที่ใจนี้ ส่วนกุศลธรรมก็คือธรรมที่นำความสุขมาสู่ใจ ก็ทำงานกันอยู่ที่ใจนี้เรียกว่าเจตนา จะทำบุญ

ให้ทานก็เจตนา จะรักษาศีล จะเจริญเมตตาภาวนา ก็รวมอยู่ที่เจตนา อาศัยใจเป็นสภาธรรมบำเพ็ญบุญกุศล ฉะนั้นการทำงานของกุศลหรืออกุศลจึงมีผลไปคนละอย่าง แต่ก็สำเร็จได้ในมโนธรรมนั้นเอง ทีนี้การพิจารณาด้วยปัญญาก็มาเอาใจเป็นหลัก และเป็นที่ตัดสินธรรมวินัย เป็นสถานที่เลือกเฟ้นธรรมโยนิโสมนสิการ ต้องใคร่ครวญให้ละเอียดให้แยบคายในปัญหาต่าง ๆ เพื่อจะแย่งชิงอำนาจ ให้ฝ่ายอกุศลออกจากใจไป นี้ก็เรียกว่าสำเร็จอยู่ที่ใจนั้นเอง

การพิจารณาความทุกข์ ถ้าไม่มีปัญญาแยกแยะอย่างละเอียดแล้ว ก็ยากที่จะหนีทุกข์ไปได้ ส่วนมากมีการเข้าใจกันแบบผิวเผิน เช่นความทุกข์เกิดขึ้นจากธาตุขันธ์ก็เข้าใจกันว่าความทุกข์อยู่ในที่นั้น เช่น ปวดตา ปวดหัว ก็เข้าใจว่าตาเป็นทุกข์ หัวเป็นทุกข์ หรือกายเป็นทุกข์ ไปในทำนองนั้น ถ้านักปฏิบัติที่มีปัญญาโดยรอบคอบ รอบรู้ ในสรรพสังขารแล้ว ถึงจะมีความแปรปรวนคือความไม่ปกติของธาตุขันธ์ก็ตาม ก็จะมีความรู้เท่าว่า นั่นมิใช่ความทุกข์ของกาย แต่เป็นความทุกข์ของจิตโดยตรง เมื่อจิตมีความสัมพันธ์กันกับร่างกายอยู่ตราบใด การสัมผัสระหว่างจิตกับร่างกายว่าสุข ว่าทุกข์ ก็มีอยู่ตราบนั้น แต่เมื่อจิตออกจากร่างกายไปแล้ว ความทุกข์ของร่างกายจะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์ไม่มีอยู่ที่กายโดยตรง แต่เป็นเพียงผลสะท้อนที่เกิดขึ้นจากอุปาทานที่มีอยู่ในจิตเท่านั้น ฉะนั้นการพิจารณา

ความทุกข์ภายในกายก็ให้มุ่งหมายลงไปภายในจิตเป็นหลักสำคัญ เพื่อให้จิตได้รู้และเข้าใจในอุปาทานภายในจิตเองว่า เมื่อจิตมีอุปาทานยึดมั่นว่า สิ่งนั้นเป็นเรา และเป็นของของเรา จิตย่อมได้รับความทุกข์จากการยึดถือสิ่งนั้น ๆ

ถ้าอุปาทานการยึดถือได้วางรากฐานยึดอยู่ในของสิ่งใด กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ก็จะขยายเขตยึดครองไปเสียทั้งหมด ว่านั่นก็เป็นเรา นั่นก็เป็นของของเรา เมื่อสิ่งนั้นแปรสภาพไปตามสัจจธรรม คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตาแล้ว ความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็มารวมลงสู่จิต พิษแห่งความเข้าใจผิดก็จะเกิดขึ้นที่จิตเอง ความยึดถือของจิตไม่มีขอบเขต เพราะตัณหาคือความอยากเป็นเหตุ ผลักดันให้จิตเป็นไป เมื่ออยากในสิ่งใดไม่สมปรารถนาก็เกิดทุกข์ที่จิต หรือความอยากหมุนตัวเร็วเกินไป การได้มาไม่ทันกับความอยากก็เป็นทุกข์ ความ ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมิใช่อยู่กับเงินทอง กองสมบัติแต่อย่างใด แต่ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมีอยู่ที่จิต ส่วนวัตถุสมบัติทั้งหลายนั้นเป็นเพียงสิ่งประกอบให้จิตได้หลงเท่านั้น เมื่อไม่เข้าใจตามความเป็นจริงในสรรพสังขารทั้งหลายแล้ว ก็ต้องลงโทษจิตว่าขาดการศึกษา เพราะสัจจธรรมเปิดเผยในหลักความจริงอยู่แล้ว แต่เพราะความเข้าใจของจิต ที่มีความเห็นผิดไปจากหลักความจริง ทั้งที่ความจริงเป็นอย่างนั้น แต่จิตเข้าใจไปอย่างนี้ จึงเป็นวิธีสวนทางกันกับความจริงอยู่

ตลอดเวลา จิตจึงไม่มีโอกาสที่จะรู้เห็นสัจจธรรมตามความเป็นจริงได้ เราเดินสวนทางในหลักสัจจธรรมมาแล้ว ไม่รู้ว่ากี่ชาติกี่ภพ จนถึงชาติปัจจุบันก็ยังไม่พบสัจจธรรมนั้น เราจึงต้องฝึกหัดอบรมให้จิตมีความเฉียบแหลม จึงจะแทงทะลุเข้าไปให้ถึงเป้าหมายในหลักความจริงว่า ธรรมชาติ สรรพธรรม และสรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด ใกล้ ไกล ย่อมตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ทั้งนั้น นั่นคือสภาพของความทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่เป็นตัวเรา ตัวเขา หรือสภาพความสูญเปล่าซึ่งเป็นสามัญลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเห็นแล้วน้อมเข้าสู่ไตรลักษณ์ เมื่อปัญญาสอนใจให้รู้เห็นอย่างนี้แล้ว ก็จะลบล้างปัญหาและอวิชชาต่าง ๆ เช่น ความหลงยึดถือในสิ่งทั้งปวง รวมทั้งความหลงยึดถือในกาย ดังเช่นที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ให้เบาบางลง จิตก็จะพ้นจากความเป็นทาสของกิเลสตัณหา อุปาทาน ก้าวเข้าสู่ความเป็นอิสระและเบิกบานแจ่มใส ด้วยความรู้แจ้งในสัจจธรรมความเป็นจริงของโลก

ตอนที่ ๓
วิธีลดความเหงา

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

ในช่วงเวลาหลังอาหารเย็นเช่นนี้ ท่านผู้ป่วยทั้งหลายคงอยู่ระหว่างการพักผ่อน บางท่านอาจกำลังพบปะกับญาติมิตรที่มาเยี่ยมไข้ บางท่านอาจกำลังรับการบำบัดรักษา แต่ในขณะเดียวกัน คงมีหลายท่านที่กำลังนั่งหรือนอนอยู่ตามลำพัง ด้วยความรู้สึกเหงาและว้าเหว่อย่างจับใจ

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ ขอส่งบทความทางธรรมมาเป็นเพื่อนคุยกับท่าน เรื่องที่จะคุยในวันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีลดความเหงา ซึ่งท่านอาจจะทดลองเลือกปฏิบัติได้ตามความพอใจ โดยทำความเข้าใจเสียก่อนสักเล็กน้อยเท่านั้น

ความเหงาเป็นสิ่งที่เราท่านทั้งหลายได้เคยสัมผัสกันมาแล้วอย่างแน่นอน มากน้อยต่างกันไป ตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน บางท่านอาจจะสัมผัสบ่อย ๆ จนสามารถที่จะกล่าวประชดตัวเองได้ว่า ตนมีความเหงาเป็นเพื่อนสนิท ซึ่งเพื่อนสนิทรายนี้ไม่ใช่เพื่อนที่ดีเลย ทั้งนี้เพราะเมื่อใดก็ตาม ที่เราถูกความรู้สึกเหงาจู่โจมเข้าครองใจ เราจะมีอาการเศร้าซึมหดหู่ ว้าเหว่ สงสารตัวเอง หรือบางทีก็อาจหมดกำลังกายกำลังใจที่จะทำอะไร ๆ แม้แต่จะทำให้ตัวเองดีขึ้น จึงนับว่าความเหงาเป็นเพื่อนที่มาบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและจิตของเราเป็นอย่างยิ่ง ไม่สมควรที่จะคบหาสมาคมกันต่อไป

แม้ว่าการขจัดความเหงาให้หมดไปโดยสิ้นเชิงนั้น เป็นเรื่องยากสำหรับปุถุชนธรรมดาก็ตาม แต่เราก็พอมีวิธีที่จะลดปริมาณหรือความถี่ของความเหงาไม่ให้รุนแรงจนเกินไปได้ โดยวิธีที่จะเรียนเสนอต่อท่านดังนี้

อันดับแรก ขอให้ท่านหาเหตุของความเหงาให้พบเสียก่อน เพราะสิ่งใดก็ตามที่ปรากฏ เป็นผลให้เราได้รับรู้ รับเห็น กระทบ หรือสัมผัส ย่อมมีเหตุหรือมาจากเหตุทั้งสิ้นดังพุทธพจน์ที่ว่า **"เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา" ธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ หรือผลย่อมเกิดจากเหตุ** เมื่อพิจารณาให้ดีท่านจะพบว่าการที่ท่านได้รับความเหงาอยู่ในขณะนี้ก็เหตุเพราะท่านมีความเคยชิน คุ้นเคย และพอใจในสิ่งต่าง ๆ จนเป็นความยึดติด เกาะเกี่ยว และผูกพันอย่างเหนียวแน่น เช่น ท่านเคยอยู่ในบ้านที่สะดวกสบายท่ามกลางญาติมิตรลูกหลาน หรือบุคคลอันเป็นที่รัก ในสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น มีเสียงหัวเราะไร้เดียงสาของลูกหลานตัวเล็ก ๆ มีสรรพสำเนียงของสัตว์เลี้ยงที่ท่านรัก เช่น สุนัข แมว หรือนกนานาพันธุ์ มีเสียงสนทนาปราศัยในโต๊ะอาหารหรือหน้าเครื่องรับโทรทัศน์ ท่านพอใจ และติดใจในสิ่งเหล่านั้น หรือจะพูดให้ถูกคือ **ใจท่านไปติดกับสิ่งเหล่านั้น ว่าเป็นของท่าน เป็นสิ่งที่ท่านมี** บัดนี้ เมื่อท่านต้องมาเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เพียงผู้เดียว ห่างไกลจากสิ่งเหล่านั้น ท่านจึงรู้สึกเหงา

และว้าเหว่ **ท่านรู้สึกว่าท่านขาด เพราะท่านคิดย้อนไปว่าท่านเคยมี แต่ในทางตรงข้าม ถ้าท่านไม่เคยมีอะไร ท่านก็จะไม่รู้สึกว่าท่านขาดอะไร** เช่นเดียวกันกับผู้ที่เคยอยู่คนเดียวและมีความพึงพอใจในความสงบสงัด หากมีผู้คนหรือสรรพสำเนียงต่าง ๆ มาแวดล้อม เขาจะต้องรู้สึกทันทีว่าเขาขาดความสงบสุขที่เคยมีอยู่เหมือนกัน

ฉะนั้น การแก้ไขความเหงาแบบเฉพาะหน้าเป็นการชั่วคราวในขณะนี้คือการพยายามเลิกติด และเลิกคิดว่าเราเคยมีสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว โดยข่มใจไม่ย้อนไปคิดถึงหรือห่วงหาอาทร พยายามหากิจกรรมทำ อย่าให้ว่างได้ เช่น อาจจะอ่านหนังสือพิมพ์ เขียนบันทึกประจำวัน ฟังวิทยุ ฟังเทปพูดคุยกับญาติมิตร หรือแพทย์พยาบาล รวมทั้งคนไข้ด้วยกันเอง หรือทำกิจกรรมอื่น ซึ่งสามารถทำได้โดยที่แพทย์ไม่ห้าม แต่ถ้าร่างกายไม่อำนวยหรือแพทย์ไม่อนุญาต **ท่านก็สามารถทำกิจกรรมทางใจได้** วิธีที่ดีที่สุดซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบัน ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตอย่างยิ่งก็คือ **การทำสมาธิ** เพราะนอกจากจะทำให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย หรือวิตกกังวลทุกข์ร้อนแล้ว การทำสมาธิยังทำให้จิตมีพลังมีความเข้มแข็ง หากสามารถทำได้ถึงขั้นหนึ่งแล้วสมาธิก็สามารถจะช่วยระงับ หรือบรรเทาทุกขเวทนาทางกายได้ด้วย ความสุขที่เกิดจากสมาธิเป็นความสุขที่สงบเย็นและประณีตสุขุม เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งมวล

การทำสมาธิทำให้จิตใจได้พักผ่อน มีความสงบ มีพลัง และความเข้มแข็งตั้งมั่น เป็นรากฐานในการทำ **วิปัสสนา หรือการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จริงเห็นจริงในสัจจธรรมของโลก** ซึ่งในขั้นนั้นก็จะเป็นเรื่องของการแก้ความทุกข์ทั้งมวล แม้กระทั่งความทุกข์ที่เกิดจากความเหงาได้อย่างถาวรตลอดไป

ฉะนั้น ในขั้นต้นนี้จึงใคร่ขอเรียนเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายได้ทดลองทำสมาธิแบบง่าย ๆ เพื่อคลายเหงาดูก่อน โดยเลือกปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะได้นำมาเสนอต่อท่านในวันพรุ่งนี้ ในเวลาเดียวกันนี้

สำหรับวันนี้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่ว่า "ถ้าไม่ติดก็ไม่เหงา" อีกครั้งหนึ่งว่า น่าจะเป็นความจริงหรือไม่ หากจริง... ขอให้ท่านลองหยุดคิดถึงสิ่งที่ท่านติดเสียชั่วขณะหนึ่ง ทำใจให้ว่าง ๆ สบาย ๆ ตัดความวิตกกังวลออกไปเสียก่อน...ไม่ว่าท่านกำลังอยู่ในอิริยาบทนั่ง หรือนอนอยู่ก็ตาม ก็ขอให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ อย่าเกร็งกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว หลับตาสบาย ๆ ไม่ต้องสนใจกับสิ่งใดทั้งสิ้น นอกจากลมหายใจของท่านเอง...สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง แล้วจึงหายใจตามปกติ แต่ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือทำความรู้สึกกับลมหายใจนั่นเอง หายใจเข้าก็รู้...

หายใจออกก็รู้...หายใจเข้าก็รู้...หายใจออกก็รู้...หรือถ้าต้องการจะให้รู้ชัดขึ้น ก็ให้ทำความรู้สึกอยู่ที่ช่องจมูกทั้งสอง แล้วสังเกตว่า เมื่อหายใจเข้าจะรู้สึกสัมผัสกับลมเย็น เมื่อหายใจออกจะสัมผัสกับลมอุ่น ลองทำดูแบบสบาย ๆ สัก ๒-๓ นาที แล้วท่านจะรู้สึกดีขึ้น...และดีขึ้นเรื่อย ๆ...

ตอนที่ ๔
สมาธิวิธี

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ ขอส่งบทความทางธรรมมาเป็นเพื่อนคุยกับท่านต่อจากเมื่อวานนี้ตามที่ได้นัดกันไว้

ท่านทั้งหลายคงจำได้ว่าเรื่องที่คุยกันค้างไว้ก็คือเรื่องของการทำสมาธิเพื่อบรรเทาความเหงา ซึ่งในตอนท้ายก็ได้เชิญชวนให้ท่านลองสังเกต และกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกของตัวเอง ซึ่งเป็นการทำสมาธิเบื้องต้นแบบง่าย ๆ

วันนี้ใคร่ขอเรียนท่านว่าการทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจที่ท่านทำเมื่อวานนี้นั้นเป็นวิธีหนึ่งที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงสอนไว้ เรียกว่า อาณาปาณสติภาวนาเป็นสมาธิ วิธีที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยมากกว่าวิธีอื่น ๆ และจะ
5 เห็นผลเร็วขึ้นหากได้ทำอย่างถูกต้องและต่อเนื่องตามวิธีที่

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ ดังจะได้นำสมาธิวิธี โดย **พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ** มามอบต่อท่านในลำดับต่อไปนี้

การเตรียมตัวทำสมาธิ

การเตรียมตัวทำสมาธิภาวนาทุกครั้งเราต้องจัดสถานที่ที่เราจะทำสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์จะย่อหรือพิสดารก็ทำตามความต้องการของเรา แล้วแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว ควรสมาทานศีล ๕ ต่อไป เพราะ **การสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมอง** ในการกระทำทางกาย วาจาที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจา มาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตาม ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดีและเป็นกำลังให้แก่ใจ เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิรัติให้ศีลมีขึ้นในตนเองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวยที่จะไปรับศีล

จากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตนเองว่า

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเวณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเองศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไร ใจเราต้องรักษาความจริงให้ได้ เพราะ **การเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกาย และวาจา นั้นแล เป็นตัวศีล** สมาทานศีลเสร็จแล้ว ให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุข้าพเจ้าจะทำสมาธิภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ-ธรรมทั้งหลายด้วยเทอญและกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าทำสมาธิในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลาย จงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วให้ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจอย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอกอันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิด และเศร้าหมองฟุ้งซ่านไปตาม

อารมณ์นั้น ๆ โดยความเผลอตัวให้ทำความเข้าใจกับตัวเอง ว่าขณะนี้กายเราอยู่ที่นี้ ใจเราก็อยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังทำสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราต้องหยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจในการทำสมาธิภาวนาต่อไป

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม และ

รู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมออย่าเผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองนึกว่า โธ ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุทธ แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อนในขณะนั้นให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดดูลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมจนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจกับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี้เป็นวิธีฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ทีแรกก็รู้สึกว่าทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็นธรรมดา การทำสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี้เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปก็ตัดคำบริกรรมออกให้เหลือแต่ความตั้งใจ อันมีสติกับผู้รู้

กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตาม ๆ กัน

เพื่อให้การฝึกทำสมาธิของท่านเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และได้ผลดียิ่งขึ้น มูลนิธิพุทธทาสภิกขุจะได้นำเสนอวิธีฝึกนี้อีกครั้งหนึ่ง ในวันพรุ่งนี้ ขอเชิญท่านผู้สนใจติดตามรับฟังได้ในเวลาเดียวกันนี้...สวัสดี

ตอนที่ ๕
สมาธิวิธี (ซ้ำ)

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

เมื่อวานนี้ท่านคงได้ลองฝึกทำสมาธิไปพอสมควรแล้ว เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และได้ผลเร็วขึ้น ดังที่ได้เรียนฝากไว้เมื่อวาน มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ จึงขอนำวิธีการฝึกสมาธิหรือการทำสมถะกรรมฐาน โดยพระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ วัดป่าบ้านค้อ จ.อุดรธานี มาเสนอต่อท่านอีกครั้งหนึ่ง โดยหวังว่าจะช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้นเป็นลำดับ เพียงแต่ท่านจะใช้ความเพียรสักเล็กน้อย และไม่รู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่านหรือท้อถอย เมื่อยังไม่สามารถคุมจิตให้สงบตั้งมั่นได้ เพราะนั่น **เป็นธรรมชาติของจิต ที่ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนลิง** แต่ถ้าทดลองทำดูวันละเล็กละน้อยอย่างสม่ำเสมอ ใน

ไม่ช้าท่านก็จะได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากความสงบ และพบว่าเป็นความสุขที่ประณีต เยือกเย็นอย่างไม่มีความสุขใดเทียบได้

การเตรียมตัวทำสมาธิ

การเตรียมตัวทำสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะทำสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์จะย่อหรือพิสดารก็ทำตามความต้องการของเรา แล้วแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว ควรสมาทานศีล ๕ ต่อไป เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจาที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกาย วาจา มาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตาม ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดีและเป็นกำลังให้แก่ใจ เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิรัติให้ศีลมีขึ้นในตนเอง ขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวยที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตนเองว่า

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเวณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจาการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเองศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไร ใจเราต้องรักษาความจริงให้ได้ เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกาย และวาจานั้นแลเป็นตัวศีล สมาทานศีลเสร็จแล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้วแล้ว อธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าเดินทำสมาธิภาวนา เพื่อบูชาคุณพระ-พุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจจ-ธรรมทั้งหลายด้วยเทอญและกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าทำสมาธิในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลาย จงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วให้

ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจอย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอกอันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสา-วิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิดและเศร้าหมองฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความเผลอตัว ให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่าขณะนี้กายเราอยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังทำสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจต่อไปให้

กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม และรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมออย่าเผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองนึกว่าโธ ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุทธ แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้นให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม ในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดสูดลมหายใจก็เผลอตัวทันทีและให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมจนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจกับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี้เป็นวิธีฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ทีแรกก็รู้สึกว่าทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็นธรรมดา การทำสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี้เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือ

เอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย **เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปก็ตัดคำบริกรรมออกให้เหลือแต่ความตั้งใจ อันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น** เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตาม ๆ กัน

ตอนที่ ๖
วิธีคิดถูกคิดดี

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ ได้นำธรรมโอสถ มามอบให้ท่านโดยการนำเสนอวิธีฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ มาสองวันแล้ว ด้วยความคาดหวังว่า ท่านผู้ป่วยคงจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ตามสมควรทั้งในระหว่างที่ต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลนี้และในเวลาที่กลับไปอยู่บ้าน หลังจากหายป่วยไข้แล้วต่อไป

แต่ในขณะนี้อาจจะยังมีข้อจำกัดหลายประการ ที่ทำให้ท่านทำสมาธิหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเหงาได้เป็นบางช่วงเท่านั้น บางขณะท่านยังคงต้องคิดอะไรต่อมิอะไรบ้างเป็นธรรมดา แต่ **ความคิดของคนเรานั้นเปรียบเสมือนดาบสองคม** ถ้าคิดดีคิดถูกก็เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งในทางโลกและทางธรรม ถ้าคิดชั่วคิดผิดหรือ

ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่ง ก็มีโทษเหมือนคมมีดที่หันมาเชือดเฉือนตัวเองหรือผู้อื่นให้บาดเจ็บทั้งกายและใจ ฉะนั้น ในการคิดสิ่งใดก็ตาม **ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นชัดเห็นจริงตามความเป็นจริงของโลก** ไม่ปรุงแต่งหรือเข้าข้างกิเลสของตัวเอง โดย **ใช้กฎไตรลักษณ์เป็นกรอบกำกับความคิด**ไว้ ขอให้ท่านมองในแง่ดีเถิดว่า การที่ท่านต้องมานอนป่วยอยู่ในขณะนี้นั้นเป็นโอกาสที่ท่านได้พักหยุดบทบาทต่าง ๆ ที่ท่านต้องโลดเต้นเหน็ดเหนื่อย แสดงตามหน้าที่ชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งบางบทบาท ท่านอาจจะพอใจหรือติดใจที่จะแสดง แต่ก็คงมีบางบทบาท ที่ท่านอยากจะถอดเครื่องแต่งตัวละครทิ้ง แล้วหันหลังเดินลงไปเสียจากเวทีชีวิตวันละหลาย ๆ หน ท่านรับบทที่ต้องสัมผัสสัมพันธ์กับผู้อื่นมามาก จึงมักมองดูแต่สิ่งที่ท่านสัมผัส จนอาจลืมมองย้อนกลับมาดูตัวเอง ขณะนี้ท่านมีเวลาว่าง พอที่จะหันมามองดูตัวเองบ้างแล้ว บางทีท่านอาจจะได้พบกับสิ่งที่แฝงเร้นอยู่ แล้วนำมาพิจารณาแก้ไขหรือปรับเปลี่ยน ให้เป็นผลดีกับตัวเอง อันจะนับได้ว่าเป็นการคิดถูกคิดดี และมีประโยชน์แก่ตัวเองทั้งในยามเจ็บไข้และในยามที่หายเป็นปกติแล้ว

ขอให้ท่านสำรวมใจน้อมรับพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จาก **พระธรรมเทศนาของท่านปัญญานันทภิกขุ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์** ได้ ณ บัดนี้

คนเราถ้าคิดยุ่งในเรื่องเกี่ยวกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันก็มัวเมาเพลิดเพลิน ไม่ต้องเมาของคนอื่น เมาของตัวนี้ก็เสียหาย เมาของตัวก็คือเมาร่างกาย เมาเครื่องแต่งตัวอะไรต่ออะไรนี่ ก็ต้องคอยตกแต่ง คอยประดับประคองมันด้วยประการต่าง ๆ ต้องเสียเงินเสียทอง เพราะเรื่องเกี่ยวกับตัวเรานี้ก็ไม่ใช่น้อย ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในชีวิตได้ ท่านจึงสอนว่า ให้พรากจิตออกไปเสียบ้าง คือออกมายืนดูเสียบ้าง

คล้ายกับว่าเป็นนักมวย ชกทุกวัน ๆ นี่ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ลงมาข้างเวทีมานั่งริมเวที แล้วก็ดูเขาชกเสียบ้างก็จะจับเรื่องได้ว่า อ้อ มันชกอย่างนั้น ชกอย่างนี้ อ้ายอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ไม่ดีจะได้ไปแก้ไขได้ หรือว่าตัวเองชกนั่นแหละแต่ว่าไม่ได้ดู จิตมันยุ่งแต่เรื่องจะชกเขา ทีนี้ถ่ายภาพวีดีโอเอาไว้แล้วเอามาฉายดูทีหลัง จะได้รู้ว่าเรามันบกพร่องตรงนี้มันจึงเสยลูกค้างได้ให้ล้มลงไป มันเป็นบทเรียน

ถ้าได้ดูตัวเองนี่ก็เป็นบทเรียนเหมือนกัน เพราะฉะนั้น **ในทางธรรมะท่านจึงสอนว่ามองดูตัวเองเสียบ้าง กรมพระนราฯ ท่านประพันธ์ว่า ดูหนังดูละคร แล้วย้อนดูตัว เริงร่าน่าหัว เต้นยั่วเสมือนฝัน** คือดูหนังดูละครก็ดูไป แต่ว่าย้อนดูตัวเสียบ้าง พอย้อนดูตัวแล้วก็พบว่า โอ้ เรานี่มันคล้ายกับความฝัน เหมือนกับว่านั่งฝัน เดินฝัน นอนฝันไปในเรื่องต่าง ๆ แล้วก็น่าขัน ดูแล้วมันขำตัวเองว่า แหม เรานี่ทำไมจึงเต้นแร้งเต้นกาไปอย่างนี้ ทำไมจึงหมกมุ่นมัวเมากัน

ไปในเรื่องอย่างนี้มองดูตัวเองพิจารณาสภาพชีวิตจิตใจของเรา ก็จะเกิดความรู้สึกบางอย่าง ก็เกิดนิพพิทา นิพพิทาแปลว่า เบื่อหน่ายด้วยปัญญา อีกคำหนึ่งที่เขาเรียกว่าอึดอัดใจ นั่นมันใช้ไม่ได้ เป็นกิเลส เช่นมองอะไรแล้ว แหม อึดอัดหรือว่า ขัดใจ คำพระเรียกว่า อัฏฐิยนา อัฏฐิยนา หมายความว่า อึดอัดใจ ไม่พอใจ ใจร้อน ใจเร็ว นี่มันใช้ไม่ได้ แต่ว่านิพพิทา นี่มองเห็นชัดด้วยปัญญาแล้วเกิดความไม่พอใจในสิ่งนั้นด้วยปัญญา ถ้าไม่พอใจด้วยปัญญา นี่เขาเรียกว่าเป็นนิพพิทา เป็นญาณชนิดหนึ่ง ท่านจึงเรียกว่านิพพิทา-ญาณ

พอเกิดนิพพิทาญาณก็เห็นชัดในเรื่องนั้นตามสภาพที่เป็นจริง เหนื่อยหน่ายในสิ่งนั้น ทำให้จิตพรากจากสิ่งนั้นได้ แม้เราจะอยู่กับสิ่งนั้นแต่ว่าใจไม่หมกมุ่น **อยู่ด้วยปัญญาใช้ด้วยปัญญา** ใช้ข้าวใช้ของ ใช้อะไรทุกอย่างนี่เราใช้ด้วยปัญญา ใช้ด้วยความรู้ว่ามันเป็นของไม่แน่นอน มีความเปลี่ยน-แปลง อาจจะเปลี่ยนสภาพไปเมื่อใดก็ได้ แล้ววันนี้อยู่กับฉัน พรุ่งนี้ก็ไม่แน่ ฉันจะจากมันหรือมันจะจากเราก็ไม่รู้

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราให้พิจารณาในอภิณหปัจจ-เวกขณ์ ๕ อย่าง ข้อหนึ่งมีว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราตลอดไป นี่เรียกว่าพรากจิต ออกไปมองดูให้เห็นสภาพที่เป็นจริงเสีย

บ้าง แล้วก็มีความสุขใจนั้น นี่เป็นความคิดชอบหรือดำริชอบประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง เรียกว่า อวิหิงสาสังกัปปะ คิดในอันไม่เบียดเบียนใคร ก็หมายความว่า อยู่ด้วยความเมตตาปรารถนาความสุขความเจริญแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย อย่าคิดโกรธใคร อย่าคิดเกลียดใคร อย่าคิดริษยาใคร อย่าคิดในทางที่จะทำให้ใครเดือดร้อน เพราะเราต้องเดือดร้อนเหมือนกัน จึงคิดไปในทางเมตตาปรานียินดีเอ็นดูต่อกันไปไหนก็ไปด้วยอารมณ์อย่างนั้น ไปด้วยน้ำใจเมตตาไปเพื่อประโยชน์ไปเพื่อความสุขแก่ชาวบ้านทั้งหลาย เราไปอย่างนั้นเรียกว่าไปด้วยเมตตา จิตไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมองด้วยเรื่องคิดวางแผนจะไปทำร้ายคนอื่น คนที่ไปฆ่าคน นี่มันต้องวางแผนหลายวัน ผู้ร้ายฆ่าคนต้องวางแผน ต้องคอยไปจ้องไปทำอยู่หลายวัน

คนเราไปทำอย่างนั้นมันก็ไม่สบาย เดินไปทุกย่างก้าวที่จะไปฆ่าคนจะไปเบียดเบียน ไปลักของเขา ไปทำร้ายเขานี่เดินด้วยความเป็นทุกข์ ไม่ใช่เดินด้วยความสบายอกสบายใจฆ่าเขาได้ก็ดีใจนิดหน่อยว่าเออ สมใจก็เท่านั้นแหละ แล้วก็กลับมานอนเป็นทุกข์อีกกลัวเขาจะจับได้ กลัวเขาจะไล่ทันต้องเป็นคนแบกปืนอยู่ตลอดเวลา มันเป็นความทุกข์ทางจิตใจคิดเบียดเบียนเขาเป็นทุกข์ คิดเมตตาเขาเป็นสุข

ที่กล่าวมานี้ เป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียน ที่เรียกว่า อวิหิงสาสังกัปปะ

ทีนี้ความดำริถูกต้องอันที่ ๓ เรียกว่า อพยาปาทสังกัปโป คือ คิดดำริในทางไม่พยาบาท หมายความว่า ใครทำอะไรแก่เรา ก็ให้อภัยเขา ไม่ถือโทษไม่โกรธตอบ ให้ถือว่า แล้วก็แล้วกันไป ล่วงไปแล้วอย่าเอามาเป็นอารมณ์เลยอย่าเอามาให้วุ่นวายใจเลยเพราะเมื่อใดเราคิดด้วยความพยาบาท ใจก็ไม่สบาย มีความกระวนกระวาย มีความเจ็บเหมือนกับหนามยอกอก คล้ายกับหนามยอกอก หอกมันตำอก พยาบาทนี่เหมือนกับหอกตำอกพอนึกถึงทีไรแล้วมันแค้นใจ มันทำกูได้กูจะต้องทำมันให้ได้ นี่คือความพยาบาท อาฆาต จองเวรเป็นพิษเป็นภัยนักหนาทำให้ชีวิตเสียสุขภาพทั้งกายทั้งใจ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้คิดตรงกันข้าม ให้คิดให้อภัยแก่กันและกัน ให้รู้สึกในทางที่ดีต่อกัน มองกันในแง่ดี แง่งามอย่ามองกันในแง่โกรธเคืองมุ่งร้ายหมายขวัญกันจิตใจจะเป็นสุข

นี่ความคิดความดำริทั้ง ๓ ประการที่กล่าวมานี้คือความคิดชอบ เป็นประการหนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ มีความดำริชอบ คือ ดำริในอันออกจากกามในอันไม่พยาบาท ในอันไม่เบียดเบียน เป็นความคิดชอบตามหลักการในทางพุทธศาสนา

ตอนที่ ๗
สมาธิกับการคิดที่มีคุณค่า

ท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

๓ วันที่ผ่านมานี้ ท่านคงได้ลองฝึกทำสมาธิและฝึกคิดในสิ่งที่จะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนเองมาแล้ว

ในวันนี้มูลนิธิพุทธทาสภิกขุ จึงใคร่ขอคุยกับท่านในเรื่องของกิจกรรมทั้งสองอย่างต่อไป

ท่านผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา คงทราบดีแล้วว่าการทำสมาธินั้น เป็น **สมถะกรรมฐาน** วิธีหนึ่ง ส่วนการใช้ความคิดพิจารณาใคร่ครวญ ในเหตุในผลของโลกและชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นที่มาของทุกข์ทั้งมวลนั้น เรียกว่า **วิปัสนากรรมฐาน** สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นของคู่กันและต้องปฏิบัติคู่กันไป จะทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มีผล ท่านที่เคยทำสมาธิแล้ว คงได้สัมผัสกับความสุขสงบเย็น ซึ่งไม่มีสุขอื่นใดเสมอได้ จนอาจจะพอใจ ในความสุขนั้น ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีในระดับหนึ่ง แต่การที่เราจะสามารถทำสมาธิอยู่ตลอดเวลานั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ **จริงอยู่เมื่อเราอยู่ในสมาธินั้น ความฟุ้งซ่านหรือกิเลสตัณหาอุปาทานทั้งปวงจะถูกกดทับไว้ได้ แต่เมื่อเราเลิกทำสมาธิ สิ่งเหล่านั้นก็จะ**

พากันลุกฮือ สร้างความทุกข์ให้แก่เราต่อไป ดังครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า เสมือนการใช้ก้อนหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็เพียงจะเฉาไป แต่เมื่อใดที่ยกก้อนหินขึ้น วัชพืชเหล่านั้นก็จะงอกงามดังเดิม พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนวิธีที่จะขจัดวัชพืช ของกิเลสตัณหาอุปาทานให้หมดไป โดยวิธีการของวิปัสสนากรรมฐานคู่ไปกับสมถะกรรมฐาน ทำสิ่งใดก่อนก็ได้สลับวนเวียนกันไป เช่นเมื่อทำสมถะพักจิตจนสงบมั่นคงและมีพลังแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาถึงความเป็นมา ความดำรงอยู่และความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก พิจารณาให้เห็นโทษของกิเลสตัณหาอุปาทาน จนได้เห็นสัจจธรรม ความเป็นจริงของโลกว่า แท้ที่จริงแล้ว มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่มีอะไรที่น่าเอาไม่มีอะไรที่น่าเป็น เมื่อทั้งรู้และทั้งเห็น ในความเป็นจริงแล้ว ความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็จะค่อยคลายตัวและจะถอนปล่อยวางลงเอง ดังครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า เหมือนกับคนที่ตระหนักชัดในอันตรายของไฟหรือเสือ เมื่อได้เกิดไฟไหม้ หรือได้พบเสือก็ย่อมจะวิ่งหนีโดยไม่เหลียวหลังเป็นแน่แท้

นี่คือพระปัญญาคุณและพระกรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้ทรงค้นคิดและสั่งสอนวิธีแก้ทุกข์แก่มวลมนุษย์

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุจะได้นำเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานมาเสนอต่อท่านในโอกาสต่อไป สำหรับในช่วงนี้ใคร่ขอให้ท่านทำสมาธิบ้าง คิดในสิ่งที่ถูกที่ควร ตามพระธรรมเทศนาที่ฟังมาแล้วบ้าง ทำไปทีละเล็กละน้อยให้เหมาะกับสภาพร่างกายของท่าน วางภาระหน้าที่และความห่วงใยทั้งหลายไว้ก่อน เพื่อให้ใจสบาย เพื่อให้กายดีขึ้น ขอส่งกำลังใจมาให้ทุกท่าน

วางไว้ก่อนที่คอนแบก บนบ่านั้น
อย่ายึดมั่นถือไว้ให้ใจหมอง
ห่วงบ้านเรือนสินทรัพย์เคยยึดครอง
ห่วงพ่อแม่พี่น้องห่วงลูกรัก

ห่วงคู่ครองคู่คิดสนิทแนบ
จะปวดแปลบโหยหาพาทุกข์หนัก
ใจร้องไห้กายก็โหยละห้อยนัก
ยิ่งเจ็บป่วยก็ยิ่งหนักทุกข์ซับซ้อน

แม้จะป่วยขอให้ป่วยแต่เพียงกาย
ใจอย่าคิดซัดส่ายให้เจ็บก่อน
ค่อยประคองตระกองตัดความอาวรณ์
พักใจก่อนวางความคิดเคยติดพัน

ความป่วยไข้เป็นเรื่องธรรมดา
ไม่เลือกหน้าหนุ่มแก่ไม่แปรผัน
ไม่วันนี้ก็วันหน้าต้องประจัน
ทำจิตมั่นตัดความคิดเป็นพิษภัย

มีเพื่อนทุกข์มากมายในโลกนี้
ทั้งที่มีทุกข์กว่าหาน้อยไม่
บางชีวิตอาจผิดแผกแตกต่างไป
แต่**ทุกคนเป็นไปตามไตรลักษณ์**

ดูดุจปุยเมฆขาวพราวฟากฟ้า
อนิจจัง อนัตตา เห็นประจักษ์
แปรเปลี่ยนรูปทรงไปรวดเร็วนัก
สุดไขว่คว้ามาเป็นหลัก ไร้ตัวตน

ดูทุกข์ยังมองดูหมู่ชีวิต
ทุกคนผู้ไม่แผกผิดดูสับสน
พบสภาพใจกายไม่อยากทน
นั่นแหละกลของ **ทุกข์** รุกกายใจ

มองแล้วทำจิตว่างวางเสียก่อน
ภาระหนักแบกคอนแต่ไหนไหน
วางชั่วคราวเพลาผ่อนรักษากาย
ใจสบายกายฟื้นค่อยชื่นบาน

2

คิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต
เคยสร้างสรรค์เคยคิดเคยสืบสาน
ยึดไตรรัตน์คุ้มครองส่องดวงมาน
ความรู้ตื่นเบิกบาน...ไม่เกินรอ

ตอนที่ ๘
เพียงแต่ทำใจก็ได้บุญ

สวัสดีท่านผู้ป่วยที่รักทุกท่าน

มูลนิธิพุทธทาสภิกขุได้นำเสนอพระธรรมเทศนา และบทความทางธรรมะติดต่อกันมา ๗ ตอนแล้ว และในช่วงสุดท้ายของตอนที่ ๗ ก็ได้ฝากความปรารถนาดีต่อท่านทั้งหลายว่า ขอให้ท่านพยายามระลึกถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่เคยสร้างเคยทำมา สิ่งดี ๆ หรือการกระทำที่ดีนั้นก็คือ บุญ หรือกุศล ในทางพุทธศาสนานั่นเอง หลายท่านอาจจะพยายามย้อนระลึกนึกถึง บุญกุศลที่เคยทำมาในอดีต แต่ก็อาจจะนึกได้เฉพาะกิจกรรมการบุญที่สำคัญ ซึ่งมีความประทับใจ เช่น การได้จัดอุปสมบทบุตรหลาน การบริจาคทรัพย์สร้างโบสถ์วิหาร หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างเป็นชิ้นเป็นอัน หรือนึกได้เฉพาะกิจกรรมที่ได้กระทำอยู่เป็นนิจสิน เช่น

การทำบุญตักบาตรทุก ๆ เช้า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งสิ้น นึกถึงคราวใดใจก็อิ่มเอิบด้วยปิติสุขคราวนั้น

ฉะนั้น...เพื่อช่วยให้ท่านสามารถระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำไว้ได้มากขึ้น และเพื่อให้ท่านทราบถึงวิธีที่จะสร้างบุญต่อ ในยามเจ็บป่วยเช่นนี้ มูลนิธิฯ จึงขอนำเสนอท่านด้วยเรื่องของบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อันได้แก่การกระทำที่เป็นบุญหรือสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ ๑๐ ประการ คือ ๑. การให้ หรือทาน หมายถึงการให้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมเช่น วัตถุสิ่งของ หรือนามธรรม เช่น การให้อภัย ๒. การรักษาศีล ๓. การเจริญภาวนา ทั้งสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ๔. การประพฤติอ่อนน้อม ๕. การขวนขวายรับใช้ ๖. การเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น ๗. การยินดีในความดีของผู้อื่น ๘. การฟังธรรมะ ๙. การสั่งสอนหรือให้ธรรมะ และ ๑๐. การทำความเห็นให้ถูกตรง ทั้ง ๑๐ ทางนี้ หากจัดกลุ่มแล้วก็อาจจะสงเคราะห์ลงได้ในบุญ ๓ อย่างแรก คือ **ทาน ศีล และภาวนา หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓** นั่นเอง เมื่อแยกย่อยออกไปดังกล่าวแล้ว ท่านอาจจะเห็นได้ชัดเจนขึ้นว่าท่านได้ทำบุญไปแล้วมากมายเหมือนกัน เช่นเคยให้อภัยผู้ที่กระทำไม่ดีต่อท่าน เคยอนุโมทนาบุญที่ท่านผู้อื่นกระทำ เคยให้ผู้อื่นอนุโมทนาในบุญที่ท่านกระทำแล้ว เคยทำสมาธิภาวนา หรือเคยฝึกคิดในสิ่งที่ถูกที่ตรง เป็นต้น และแม้แต่ในขณะนี้ ขณะ

ที่ท่านกำลังพักรักษาตัวอยู่ ท่านก็มีโอกาสที่จะสร้างบุญกุศลได้เหมือนยามปกติ **เพียงแต่ท่านจะทำใจให้เป็นบุญเท่านั้น** คือทำใจให้สงบนิ่งจนเข้มแข็งมีพลัง พร้อมที่จะทวนกระแสโลก หรือกระแสของกิเลส ตัณหา อุปาทานที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล เริ่มจากระดับต้น ๆ พากเพียรทำไปทีละเล็กทีละน้อย ทวนไปจนถึงจุดที่สามารถจะตัดกระแสโลกอันเชี่ยวกราก เพื่อข้ามกระแสโลกไปพบกับกระแสแห่งสัจจ-ธรรม แล้วก้าวหลุดพ้นไปจากกระแสโลกได้ในที่สุด **ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่าก็ใจที่ถูกอบรมด้วยปัญญาดวงนี้แหละ จะเป็นผู้กระทำการนี้** ใจที่เป็นบุญนั้นหากเราสามารถทำให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ ใจดวงนั้นก็คงมีลักษณะเหมือนดอกบัวบาน ที่กำลังขยายกลีบรับแสงตะวันยามรุ่งอรุณ บนกลีบงามนั้น มีหยาดน้ำฝนใสบริสุทธิ์เกาะพราวอยู่ ซึ่งนอกจากจะมีความงามในตัวเองแล้ว หยาดน้ำใสที่ต้องแสงตะวัน ยังก่อให้เกิดประกายแวววับ สร้างความชื่นชมในความงามอันประณีตเยือกเย็นแก่ทุกผู้ทุกคนอีกด้วย หยาดธรรมที่หลั่งโลมดวงใจให้เป็นบุญฉันใด ก็เปรียบได้กับหยาดฝนบนกลีบบัว ฉันนั้น

ทวนกระแสมุ่งสร้าง ความดี
ทางก่อบุญมากมี มุ่งได้
เพียรทำจิตราวี กิเลศ
ทานหลั่งศีลสืบให้ เร่งเร้าภาวนา

มอบธรรมาค่าล้ำ โลมใจ
ดุจดั่งฝนพรมไป ทั่วหล้า
หยาดหยดฉ่ำเย็นใส ชูชื่น ชนม์นา
รินหลั่งจากฟากฟ้า ชุ่มชื้นกลีบบัว

หมอกมัวเหมือนม่านฟ้า บังใจ
พลันเลื่อนลอยจางไป แจ่มจ้า
ธรรมะส่องทางใส สืบสู่ มรรคา
เดินต่อมิรอช้า ย่อมพ้นกระแสฯ